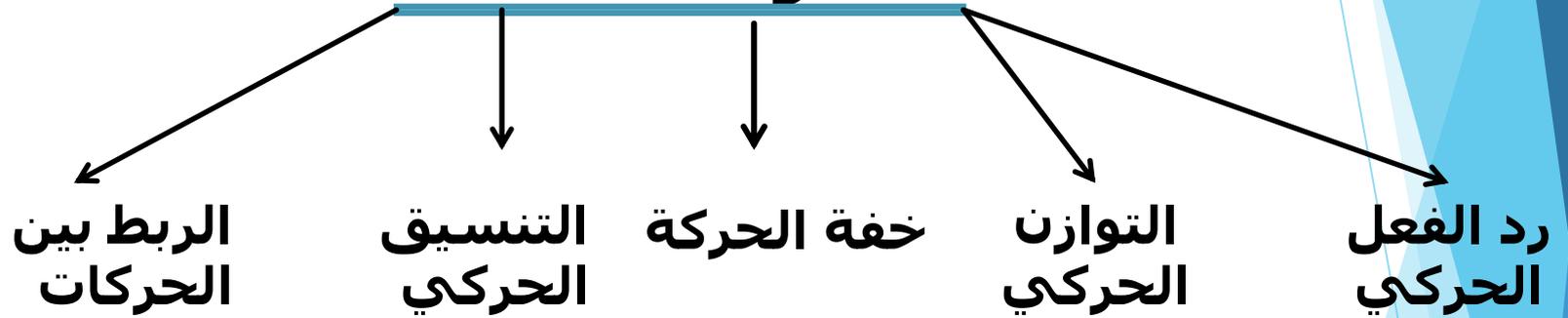


التوازن الحركي

الرشاقة



تعريف الرشاقة :

أهمية الحل السريع و الاقتصادي للمهام الحركية المعتمدة
وغير المتوقعة.

(Calvin et waty-2006) نقلا عن platonov

تعريف الرشاقة:

القدرات التناسقية المتمثلة في كونها عملية توجيهية وتعديلية
لحركات الرياضي .

تعريف الرشاقة :

يرتبط عنصر الرشاقة ارتباطا أساسيا في عنصر اللياقة البدنية بأشكال وصور متنوعة بالإضافة إلى ما تضيفه على الأداء الحركي من انسيابية و توافق ، ومقدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات .

(محمد عبد صالح ومفتي إبراهيم)

تعريف الرشاقة:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء .

(حنفي مختار 1990)

تعريف الرشاقة:

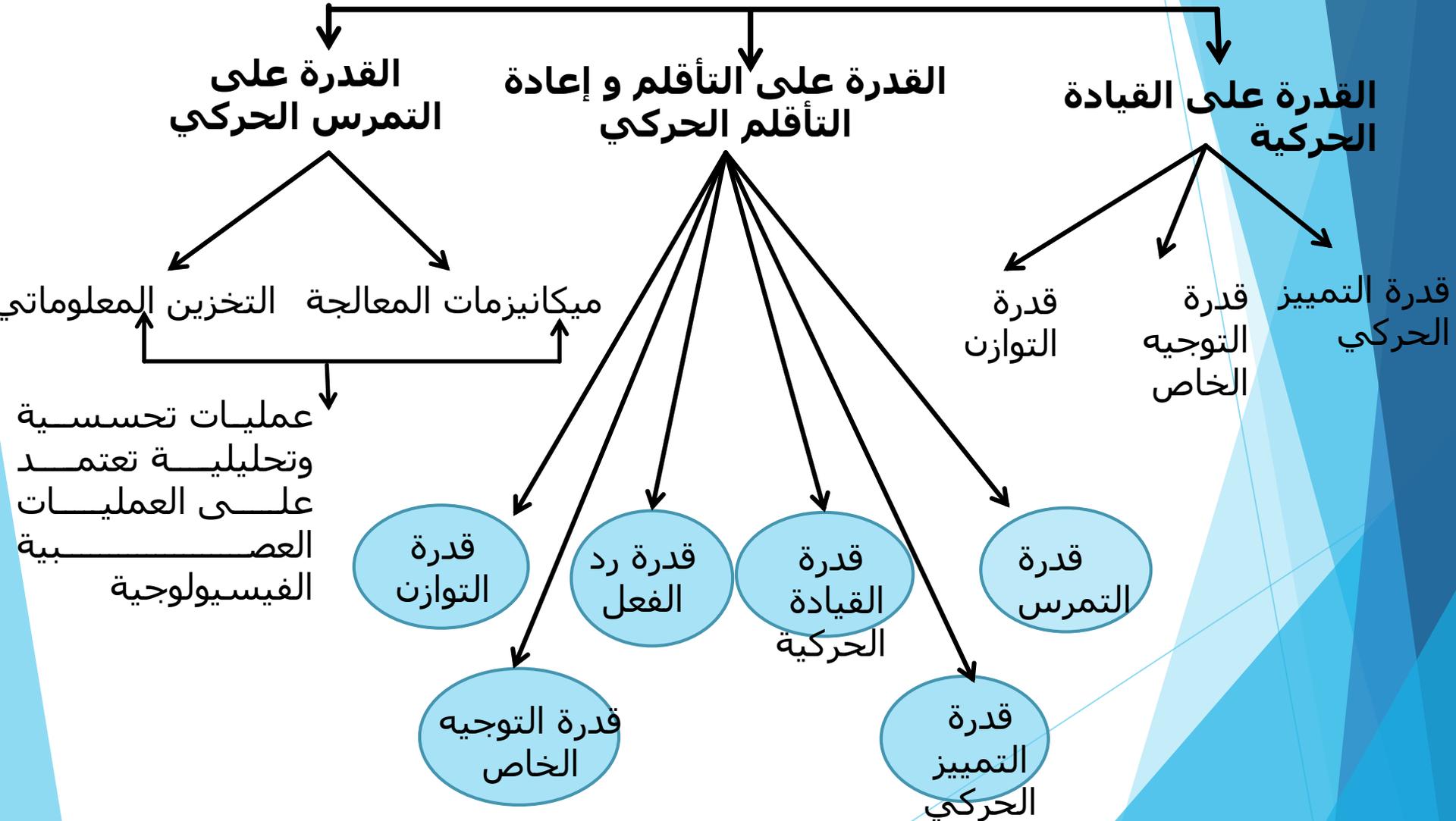
هي القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة و بدرجة عالية من الدقة والتوافق و التوازن ، وهي كذلك سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه أو أوضاع الجسم في الفضاء .

أهمية الرشاقة

تساهم في :

- التحكم في الوضعيات التي تتطلب أداء حركات سريعة.
- تسهم في الوقاية من الإصابات المختلفة خاصة تلك المتعلقة بمختلف أشكال السقوط.
- إن القدرات التنسيقية هي قاعدة أي تعلم أو اكتساب جيد حسي حركي .
- إن القدرات التنسيقية تسهم في الاقتصاد في الجهد أثناء أداء مختلف الحركات البدنية و المهارية .

مكونات الرشاقة



صيرورة الفعل الحركي

- أخذ المعلومة و تشكيلها من خلال الأجهزة الحسية .
- الاستباق و برمجة الفعل الحركي وفق المختزنات الحركية السابقة .
- تدخل العضلات العاملة و الضرورية للفعل الحركي من قبل الألياف العضلية .
- الانعكاس المعلوماتي الدائم المتعلق بصيرورة الحركة .
- التنويع و التمرس المتعدد و المختلف للتمارين التي تشمل على مهارات حركية مختلفة .
- عدم الاقتصار على تطوير الرشاقة في وقت ثابت بل يجب تنميتها لدى الصغار حتى سن الثانية عشر و في مرحلة البلوغ و بداية مرحلة المراهقة حتى يتسنى النضج .
- يجب أن نضمن صحة و سلامة و استشفاء الحالة البدنية و العصبية حتى يكون الأداء سليما و صحيحا .
- مراعاة تميز التمرينات بسرعة الانتقال و الحركة كالجري المتعرج .
- الانتقال من البساطة إلى التعقيد من خلال التركيز على الحركات المركبة كأن يؤدي الرياضي حركات مختلفة في أن واحد .

أنواع الرشاقة

الرشاقة الخاصة

حركة الجسم في مختلف
الوضعيات المرتبطة بالتخصص
الرياضي

الرشاقة العامة

حركة الجسم في مختلف
الوضعيات دون الأخذ بعين
الاعتبار للنشاط الرياضي
الممارس

شروط التمرس على الرشاقة

- تغيير أسلوب أداء التمرين الواحد .
- تغيير ديناميكية الأداء الحركي .
- تغيير التنبيهات الفضائية للحركة .
- تغيير الظروف الخارجية للأداء .
- تغيير أخذ المعلومات .
- تغيير التشكيل الحركي .
- أداء التمارين بتسارع إجباري .

التوازن الحركي

مفهومه :

استطاعة الفرد و قدرته على الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية تمكنه من الاستجابة السريعة .

التوازن الحركي

تعريفه :

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع مختلفة أو عند أداء حركات .

أهمية التوازن الحركي

- عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .













www.bologh.com



- العامل الأساسي في العديد
من الرياضات كالجمباز.

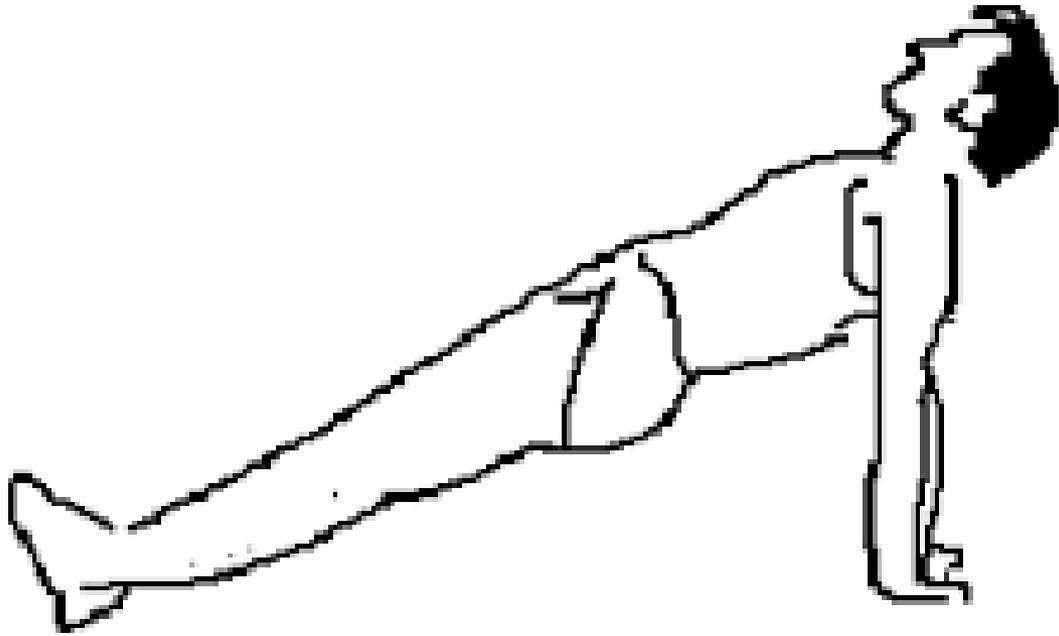












- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالجودو .









- يمكن الرياضي من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء
ظروف المنافسة .

- يسهم في تحسين و ترقية مستوى أدائه .

- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى .

أنواع التوازن

```
graph TD; A[أنواع التوازن] --> B[التوازن الديناميكي]; A --> C[التوازن الثابت];
```

التوازن الديناميكي

التوازن الثابت

التوازن الثابت

هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة الحفاظ على ثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند اتخاذ وضع الميزان .









التوازن الديناميكي

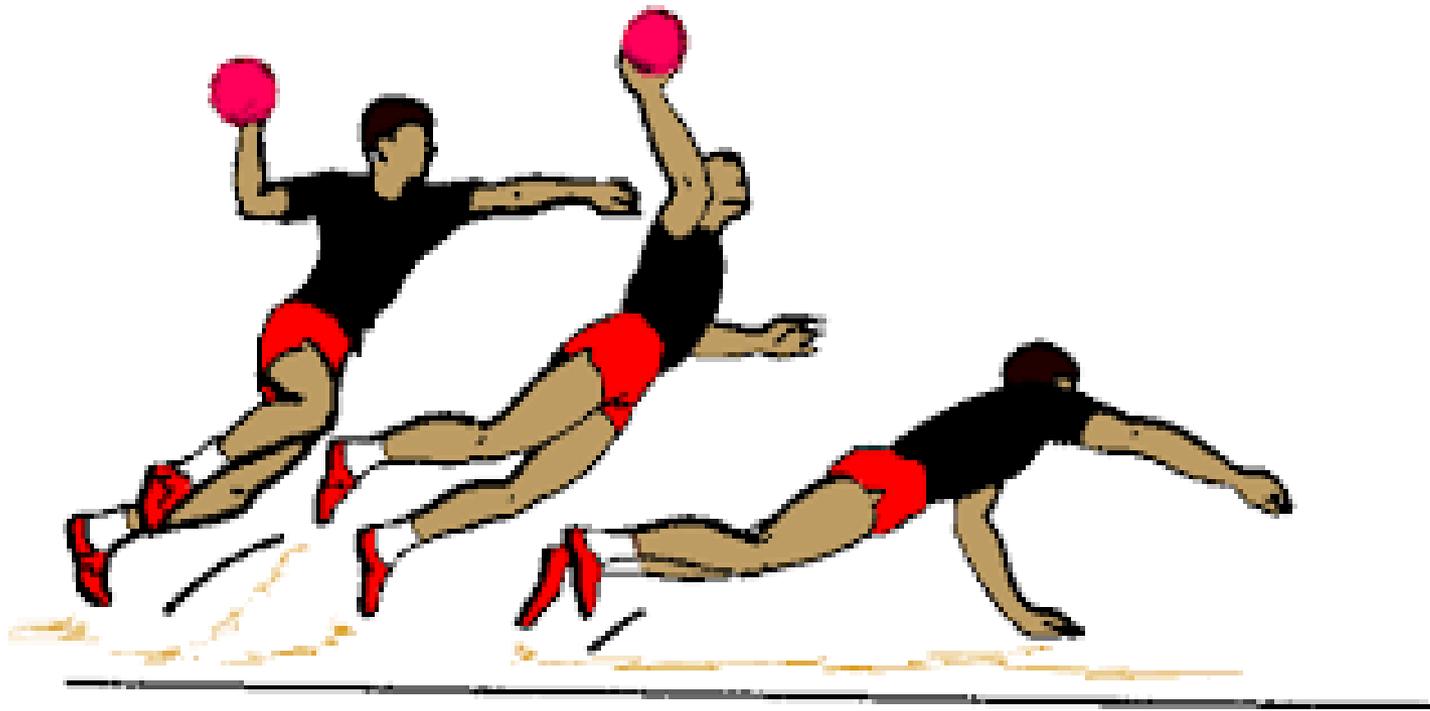
هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما هو الحال في معظم الألعاب الرياضية و المنازلات الفردية .





















العوامل المؤثرة على التوازن

- 1- الوراثة .
- 2- القوة العضلية .
- 3- القدرات العقلية .
- 4- الإدراك الحسي الحركي .
- 5- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .
- 6- الإرهاق .
- 7- الانتباه والتركيز .

التوافق الحركي

يعني التنظيم والترتيب للجهد المبذول من قبل الشخص

على مرفق الهدف المنشود.

التوافق الحركي

حسب أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : 1997 :

« قدرة على السرعة و الدقة و تحقيق الهدف و الاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد ، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية و الزمنية و الفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه ثم يقوم بإرسال الإشارات للعضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعية الأداء وشكله واتجاهات الحركة »

التوافق الحركي

عصام عبد الخالق: 2003 :

« قدرة الفرد على تنسيق حركاته مختلفة الشكل و الاتجاه

بدقة و انسيابية في نموذج لأداء حركي واحد »

التوافق الحركي

: 1973:Barow

« مقدرة الفرد الذي يقوم بالأداء على تكامل كل أنواع الحركات

في نموذج واحد >>

التوافق الحركي

حسب لارسون ويوكيم هو قدرة الفرد على إدماج حركات من

أنواع مختلفة في إطار محدد (حسانين). 2001.

التوافق الحركي

فسيولوجيا هو توافق عمل العضلات والأجهزة
الوظيفية للجسم.

التوافق الحركي

بيوميكانيكيا هو تنظيم عمل القوة.

التوافق الحركي

التوافق الحركي هو حفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح وتوزيع أجزائه ضمن اتجاه معين ولمسافة محدودة ويتم ذلك عند إتقان الحركة.

التوافق الحركي

هو تغيير وضع الجسم بسبب الحركة بتغيير مركز الثقل العام للجسم فيؤول به إلى اللاتوازن فيقوم الجهاز العصبي بتوجيه العضلات الأخرى للمحافظة على التوازن.

بماذا يتأثر التوازن الحركي؟

- التجارب.
- التكرارات.
- طريقة التعلم.

على ماذا يعتمد التوازن الحركي؟

- سلامة الجهاز العصبي .
- سلامة الجهاز العضلي .

ماهي القدرات التوافقية

حسب شتاين ومولر هي :

عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية للجسم

من اجل تحقيق هدف من تصرف معين.

أهمية التوافق الحركي

عليه تعتمد كل الحركات :

إن غالبية الأنشطة الحركية تتطلب التوافق الحركي (ماتيوور)

أهمية التوافق الحركي

هوكي (1995) :

إن التوافق الحركي هو الذي يظهر التكامل والوضوح في الأداء ويميز نمو القدرات الواجب تنفيذها وإنجازها .

خلاصة

إن التوافق الحركي :

- 1- يعتبر من القدرات البدنية الحركية .
- 2- يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي .
- 3- يساعد على تجنب الأخطاء .
- 4- يساعد على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- 5- يحتاج الفرد إلى التوافق خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب التحكم في الحركة .

الخطوات العامة في بناء الوحدات التدريبية الخاصة بالقدرات

الخططية

- 1- الوسيلة الرئيسية لتدريبات القدرات التوافقية هي التمارين العامة و الخاصة .
- 2- ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية
- 3- ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة .
- 4- ضرورة تنوع الكثير من الوسائل التدريبية و التنوع في تنفيذها .
- 5- ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي للوسيلة التدريبية للتمرين من خلال اللجوء إلى خطوات معينة في طريقة التدريب .
- 6- يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة إضافية لتثبيت المهارة .

أسلوب تنفيذ طرق التدريب للقدرات

التوافقية وإجراءاته

1- التنوع في تسريع الحركة .

2- تغيير الشروط الخارجية (الضوء ، نوعية الأرض الخصم ، أداة اللعب ، أشكال الأوضاع الأساسية للتمارين قواعد اللعب ، مساحة اللعب) .

3- الربط مع مهارات حركية أخرى .

4- التدريب تحت الضغط الزمني .

5- التدريب بعد جهد مسبق .

6- التنوع في تلقي التنبيهات (بصرية ، سمعية ، لمسية)